İyi Oluş, Yılmazlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi

İyi oluş ve yılmazlık pozitif psikoloji içerisinde yer alan ve birbiri ile ilişkili iki önemli kavramdır. Her geçen yıl ortalama insan ömrünün artması ile sayısı gittikçe artan yaşlı nüfusun mutlu bireyler olması, iyi oluş göstermesi ve yılmazlığının geliştirilmesi son derece önemlidir.

İyi Oluş

Ruh sağlığı ile ilgili çalışmalara bakıldığında daha çok tedaviye ya da olumsuz duyguları azaltmaya yönelik çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir. Bununla birlikte son yıllarda pozitif psikolojinin yükselişi ile birlikte, insan mutluluğunu açıklamak üzere yapılan çalışmaların da arttığı dikkati çekmektedir.

Bireylerin iyi oluşu onların sağlıklı, rahat ve mutlu olması olarak ifade edilebilir. İyi oluş hedonizm ve eudaimonizm olmak üzere iki temel görüşü ve yapıyı içinde barındırmaktadır. Hedonik bakış açısına göre iyi oluş, mutluluk, zevk ve doyum almayı içinde barındıran öznel iyi oluşu işaret ederken; eudaimonic bakış açısına göre iyi oluş tam olarak fonksiyonlarını yerine getiren, kendini gerçekleştiren bireylerin gösterdiği özelikler bütünü olarak psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir.

Öznel iyi oluş mutluluk, doyum ve yaşam problemlerinin olmaması olgularını içerirken psikolojik iyi oluş kişisel gelişim, meydan okuma, özerklik, çaba harcamayı içermektedir.

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş bireylerin kendi hayatlarını duygusal ve bilişsel olarak nasıl değerlendirdiklerini (duygu durumunu, olaylara yönelik duygusal tepkilerini ve yaşam doyumunu) ortaya koymaktadır. Üç temel boyuttan oluşmaktadır:

1. Bireyin yaşamının özel ve genel yönlerinden elde ettiği doyumu bilişsel anlamda değerlendirmesi
2. Olumlu duygulanımın varlığı
3. Olumsuz duygulanımın yokluğu

Öznel iyi oluşun yüksek olması bireyin hoş olan duygulanımının hoş olmayan duygulanımından üstün olmasına ve yaşamına ilişkin bilişsel yargısının olumlu olmasına bağlıdır. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumu moral, uyum ve psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkilidir ve kişinin yaşam kalitesinin içsel, öznel bir değerlendirmesi anlamına gelmektedir.

Öznel iyi oluş; bireyin yaşamından elde ettiği doyumu bilişsel anlamda değerlendirmesini ifade eden yaşam doyumu, olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğunun bileşenidir. Olumsuz ve hoş olmayan duygulanımlarında temelinde öfke, hüzün, kaygı, endişe, stres, hayal kırıklığı, suçluluk, utanç, imrenme ve benzer duygular vardır. Bazı olumsuz duygular yaşamın bir parçasıdır ve bireyi harekete geçirmek için etkili olmaktadır. Buna rağmen gözlenen ve sürekli olan olumsuz duygulanımlar kişinin kötüye giden yaşamının bir göstergesi olabilir. Bireyin yaşam doyumu ise yaşamını değiştirme arzusu, şu anki ve geçmiş yaşamından aldığı doyum ve gelecekten doyum alması ile kişinin kendisi için önemli kişilerin kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini içerir. İş, aile, serbest zaman etkinlikleri, gelir durumu, benlik ve ait olunan grup bireyin doyum alanlarıdır.

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş bireyin kendini olumlu algılaması, sınırlılıklarının farkında olması, başkalarıyla güvenli ve samimi ilişkiler geliştirmesi, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesi, özerk ve bağımsız hareket edebilmesi, yaşam amacının ve anlamının olması, kapasitesinin farkında olması ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtan bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş, yaşamdan zevk almanın ötesinde bireyin sınırlılıklarının farkında olması, özerk ve bağımsız olması, yaşam amacının ve anlamının olması ve kendini gerçekleştirme çabasıdır. Psikolojik iyi oluşun boyutları şunlardır:

- Kendini kabul: bireyin kendini ve yaşamını olumlu değerlendirmesidir.
- Kişisel büyüme: bireyin kişisel olarak olgunlaşması anlamına gelmektedir.
- Yaşam amacı: bireyin yaşam amacı ya da amaçlarının olması iyi oluşunu olumlu etkiler .
- Olumlu ilişkiler: başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurmak bireyin yaşamdan daha çok haz almasını sağlar.
- Çevresel hâkimiyet: bireyin kendisini ve çevresini etkili bir şekilde yönetme kapasitesinin olmasıdır.
- Özerklik: Bireyin kendi kendine yetebilen, bağımsız ve otantik bir birey olması bireyde iyi oluşu arttırıcı bir etkendir.

Yılmazlık

Yılmazlık, son zamanlarda baş etme, hayatta kalma, zor durumların üstesinden gelme yeteneği, yaşam deneyimlerinin üstesinden gelebilmek için kişisel özelliklerinde dayanıklılık ve yüksek düzeyde öz yeterlilik, dışsal faktörlerden de sosyal destekten etkilenen dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Latince "resiliens" kökünden türemiş olan "resilient" (yılmazlık) kavramı "çabuk iyileşen, kendini toparlayan, güçlükleri yenme yeteneği olan, dirençli ve esnek (kişi)" anlamında kullanılmaktadır. Yılmaz bireyler stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılgınlığa düşmeyen, aksine kendilerini çabucak toparlayan, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek çıkan kişilerdir. Yılmazlık dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal destekten etkilenen zor durumların üstesinden gelme yeteneğidir.

Yılmazlık kavramının içinde iki temel faktör bulunmaktadır. Birinci faktör stresli yaşam olaylarına karşılık bu olaylardan kurtulma üzerinde odaklanır ve

sağlıklı başlangıç durumuna dönmek için hızla dengeye kavuşma ve zor durumlardan sonra toparlanma yeteneği olarak açıklanır. İkinci faktör ise bu dengede kalmayı sürdürmedir. Tanımlarda ortaya çıkan üç ortak nokta a. risk ve/veya zorluk b. olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik ve c. koruyucu faktörlerdir.

Masten yılmazlık kavramını sıkıntılı koşullar altındayken gösterilen içsel ve dışsal iyi uyumu ifade etmek için kullanmaktadır. Psikolojik uyumun iki ana parçası vardır: bunlar içsel süreçler ve dışsal davranışlardır. Psikolojik içsel uyum içsel denge ve ego gücü terimleriyle tanımlanmıştır. İçsel uyumsuzluklar ise psikolojik sıkıntılar, bozulmalar ve kaygı terimleriyle ifade edilmiştir. Dışsal, davranışsal olarak psikolojik uyum, yeterliliği ve toplumsal uyumu ifade eder. Diğer taraftan "zayıf" psikolojik uyum ise anti sosyal davranışları ve sosyal uyumsuzlukları ifade etmektedir.

İyi Oluş ve Yılmazlığı Açıklayan Kuramlar

İyi oluşu açıklayan birçok kuram bulunmasına karşın bu bölümde bu kuramlardan bazılarına değinilmiştir.

Yargılama Kuramları: Yargılama yaklaşımına göre mutluluk, gerçek durumlar ve bazı standartlar arasındaki karşılaştırmadan ortaya çıkar. Şayet gerçek durumlar standartları aşarsa bu mutlulukla sonuçlanır. Diğer insanların standart olarak alındığı sosyal karşılaştırma teorisinde ise kişi, kendi yaşamında yaptıkları ya da yapacakları için diğerlerini standart olarak almışsa her defasında diğerlerinden daha iyi olduğunda mutluluğu yakalayacaktır.

Adaptasyon Kuramı: Adaptasyon kuramı bireylerin yaşadıkları önemli yaşam olaylarının (ölüm, deprem gibi) ardından çeşitli başa çıkma stratejileri kullanarak olaylara kaçınılmaz bir şekilde uyum sağladıklarını ve yaşamlarını devam ettiklerini ileri sürmektedir.

Amaç Kuramları: Bu kuram herkesin bir amacı olduğuna ve amaçlarımız olmadan yaşamımızı sürdüremeyeceğimize inanır. Mutluluk önemli ve uygun hedeflere ulaşmanın doğrudan bir sonucudur.

Etkinlik Kuramı: Etkinlik kurmaları bireyin yaptıkları etkinliklerden zevk almasına odaklanır. Bu kuramda amaca ulaşmaktan daha çok süreçte yaşanılanlara önem verilir. Mutluluk başarılmış ve iyi yapılmış aktivitelerden gelir.

Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Kuramı: Aşağıdan yukarı kuramı, Wilson'un bireyin temel ve evrensel ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam koşulları bu ihtiyaçları karşılamaya yeterse birey mutlu olur görüşüne dayanmaktadır. Bu kurama göre yaşam koşulları ve demografik özellikler bireyin mutluluğunu etkileyen önemli faktörlerdir. Yukarıdan aşağıya kuramında ise mutluluk, genetik faktörlerin, bu faktörlerin etkilemesiyle birlikte yaşantılarla şekillenen kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel süreçlerinin bir ürünüdür.

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı: Ryff'e göre Psikolojik iyi oluş kuramı öznel iyi oluşun temel kavramları olan olumlu etkiler, olumsuz etkiler ve yaşam doyumundan fazla olarak yaşam tutumlarını da içeren çok boyutlu bir yapıdır. Ryff altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelini ortaya koymuştur ve Ryff'nin çok boyutlu psikolojik iyi olma kuramında pozitif öz saygı, diğer bireylerle ilişkilerin kalitesi, çevreyi yönetebilme becerisi, anlamlı ve amaçlı aktivitelerde bulunma ve gelişim ve büyümeyi devam ettirme gibi özellikle üzerinde durulmaktadır.

Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin birinci boyutu özerkliktir. İkinci boyutu çevresel hâkimiyettir. Üçüncü boyutu bireysel gelişimdir. Dördüncü boyutu bireyin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurması ve sürdürmesidir. Beşinci boyutu yaşam amaçlarıdır. Altıncı ve son boyutu öz kabuldür.

Dinamik Denge Modeli: Headey ve Wearing tarafından geliştirilen bu model, bireylerin kişilikleri tarafından belirlenen farklı iyi olma ortalamalarına sahip olduklarını, dışa dönük kişiliğe sahip olanların içe dönük kişiliğe sahip olanlara göre bazı deneyimleri yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Kurama göre olaylar normalleştikçe birey temel psikolojik iyi olma düzeyine geri dönebilmektedir.

Öz Belirleyici Kuramı: Özerklik, yetkinlik ve ait olmayı kapsayan üç önemli ihtiyaç üzerinde durulur. Özerklik bireyin kendi seçimi ile kendini düzenleyebilmesi, yetkinlik ustalaşma ve öğrenmeye yönelik deneyimlere açık olma eğilimi ve ait olma ise grup üyelerine özen gösterme, grup uyumu ile karşılıklı korumayı sağlayabilme ve grup üyeleri ile bağlantılı olma duygusu anlamına gelmektedir.

Dehşet Yönetimi Kuramı: Bu teori, canlı kalma ve yaşamı sürdürme isteğinin doğuştan gelen, biyolojik bir ihtiyaç olduğu ve ölümün kaçınılmaz olduğu düşüncesinin zihni sürekli meşgul ettiğini savunmaktadır.

Yılmazlık Kuramları

Benard yılmaz bireyler yetiştirmek için uygun çevresel koşulların sağlanması gerekliliğini vurgulamış, yılmaz çocukların sosyal yetkinlik, problem çözme becerisi, özerklik, amaç ve gelecek duygusuna sahip olduklarını belirtmiştir. Krovetz Yılmazlık kuramında aile, okul ve toplumda bulunan koruyu faktörlerin önemini belirtmektedir. Goldstein ve Brooks yılmazlığın gelişimsel bir süreç olduğunu, kişisel faktörlerden etkilendiğini, mizaç, kişilik ve bilişsel faktörlerin yılmazlıkta önemli faktörler olduğunu, birisinin risk faktörünün bir diğerinin koruyucu faktörü olabileceğini belirtmiş ayrıca genetiğin ve çevrenin çocuğun yılmazlığının gelişmesinde büyük öneme sahip olduğunu ifade etmiştir. Lösel, Bliesener ve Köferl'e göre yılmazlıktaki koruyucu faktörlerden bazıları dayanma gücü, olaylara ve çevreye uyum sağlama becerisi, bir işi iyi yapabilme, becerikli olma ve çocuğun hayatında önemli olan yetişkinlerin desteği olarak tanımlanmıştır. Richardson ve arkadaşları tarafından

geliştirilen kuramda ise biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktasından başlayarak kişi; vücudunu, aklını ve ruhunu yaşamlara anlık koşullara adapte etmektedir ve bireyin başa çıkabilme yeteneği daha önceki olumsuzluklarda yaşadığı başarılı ve başarısız uyumlardan etkilenmektedir. Ginsburg ve Jablow yılmazlığın temelde yedi önemli boyutla ilişkili olduğunu, bu boyutların: yetkinlik, güven, bağlantı, karakter, katkı, başa çıkma ve kontrol olduğunu belirtmiştir. Alan yazınında yılmazlığın başa çıkma ve uyumla ilgili olduğu da görülmektedir. Başa çıkma bireyin yeni ya da farklı durumlarla uğraşırken sergilediği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanırken uyum ise bireyin çevresel güçlüklere karşı uyum sağlama sürecini temsil etmektedir. Wilson ise kuramında yılmazlığı psikolojik bir travma ya da travmatik yaşam olaylarına tepki olarak tanımlamış ve kişilik özelliği, benlik yapısı ve ego süreçlerinin yılmazlığı etkileyen önemli faktörler olduğunu ifade etmiştir. Son olarak Wolin ve Wolin içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, yaratıcılık, mizah ve ahlakı kapsayan yedi yılmazlık boyutu belirlemiştir. Ayrıca Zarara Karşı Mücadele modelini geliştirmiştir. Bu modele göre her birey geçmişteki acı, çatışma ve güçlükleriyle bugünkü acı, çatışma ve güçlüklerinin bileşimidir, olumsuzluklarla karşı karşıya gelmezsek kendimizi yılmaz olarak düşünemeyiz.

Yaşlılarda İyi Oluş ve Yılmazlık

Yaşlanma sürecinde yaşlandıkça yerine getirilmesi gereken görevler vardır. Erikson yaşlılık dönemini benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi olarak kabul etmiştir. Neugarten ise 55-75 yaşları arasında emekli olsun ya da olmasın fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak hala etkin olan bireyleri kapsayan genç yaşlılık dönemiyle, fiziksel etkinliğin daha sınırlı olduğu 75 yaş üstü bireyleri kapsayan yaşlı yaşlılar döneminden bahsetmektedir.

Yaşlanmada hem olumlu (büyükanne-büyükbaba olmak gibi) hem de olumsuz (eş kaybı, iş kaybı, hastalık gibi) bazı geçişler vardır. Bu geçiş dönemlerinde gözlenen en büyük sorunlar yalnızlık, fiziksel hastalık, emekliliğe alışma, işsizlik, ölümler nedeniyle yas ve istismardır. Yaşlılıkta daha çok depresyon, kaygı ve psikoz yaşanmaktadır.

Fiziksel gerileme ve sorunların yaşandığı bu dönemde insan sağlığında kronik fiziksel hastalık riskini azaltan ve yaşam ömrünü uzatan koruyucu bir faktör olarak değerlendirilen öznel iyi oluş yaşlılar için önemli olan kavramlardan bir tanesidir. Gelişmiş ülkelerdeki yaşlılarla yapılan araştırma bulguları ve yaşlılardaki iyi oluşun evrensel olmadığı, ülkeden ülkeye, refaha ve yaşam koşullarına göre değiştiği bulguları da yaşlılıkta öznel iyi oluşun önemli olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

Yaşlılıkta yaşam doyumuyla ilgili bazı araştırmalarda yaşlı bireylerin kendilerine ayıracak daha çok zamanları olduğu için ve eskiden yapamadıkları şeyleri yapabilecek oldukları için mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal olarak yakın bir dosta sahip olanların ruh sağlığı ve yaşam doyumları daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir araştırmada aktive çeşitliliği ve mutluluğun iyi oluşla ilişkili olduğu saptanmıştır. Genel olarak araştırmalarda yüksek derecede öznel iyi oluşun düzenli aile, sosyal destek ve sosyal etkileşimle ilişkili olduğu, ayrıca dışa dönük kişiliğin, benlik saygısının ve sağlık durumundan memnuniyetin de öznel iyi oluşa katkı sağladığı bulunmuştur.

Yetkinlik, güven, bağlantı, karakter, katkı, başa çıkma, kontrol, iç görü, bağımsızlık, iyi ilişkiler, girişim, yaratıcılık, mizah, ahlak ve yılmazlıktaki koruyucu faktörler (aile, yakın ve uzak çevrenin desteği ve yardımları) yaşlı bireylerin mutlu olmasında son derece önemlidir. İlişki kurma yeteneğine sahip olmak, problemleri aşılmaz olarak görmemek, değişiklikleri yaşamın bir parçası olarak kabul etmek, yeni amaçlar oluşturabilmek, kararlı eylemler göstermek, kendini keşfetmek için arayışları sürdürmek, kendisi ile ilgili pozitif bir bakış açısı geliştirmek, umutlu bir yaşam felsefesi oluşturmak ve kendine önem vermek ve kendi bakımını sürdürmek gibi yılmazlık özelliklerine sahip yaşlılar bu dönemi daha sağlıklı geçirebilmektedir. Sonuç olarak diğer gelişim dönemlerinde de son derece önemli olan iyi oluş ve yılmazlık özellikleri yaşlı bireylerin fiziksel ve psikososyal değişimleri barındıran yaşlılığa uyum sağlamasında ve bu uyumu sağlıklı olarak sürdürebilmesinde son derece önemlidir.

Yaşlılarda İyi Oluş ve Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Yaşlılık dönemi belirli yetilerde, aktivitelerde yavaşlama ya da kayıp anlamına gelse de çoğu açıdan da üretken olunan bir dönemdir. Bu dönemde hız, öğrenme gibi bazı bilişsel alanlarda kayıplar olsa da "kristal zeka" olarak tanımlanan deneyim sahibi olma, deneyimleri kullanarak problemleri çözme ve iyi bir sözcük hazinesine sahip olma gibi durumlarda artış gözlenmekte, bu durumlarda bireyin iyi oluş ve yılmazlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmalarda iyi oluşu etkileyen önemli faktörler göze çarpmaktadır. Bu faktörlerden bir kısmı; kişilik, sağlık, gelir durumu, yaşam doyumu, din, ırk, evlilik ve aile, yaş, cinsiyet farklılıkları, iş memnuniyeti, eğitim, zekâ, davranış ve sonuçları, sosyal iletişim, sosyal destek, yaşam olayları (travmalar, kaygı, stres… vb.), aktiviteler ve biyolojik faktörlerdir.

Kişilik: Benlik saygısı, kontrol odağı, içsellik, içsel motivasyona sahip olması, zekâsı ve androjen özellikleri barındırması yaşlılıktaki iyi oluşla pozitif düzeyde ilişkili görülmüştür. Evlilik ve aile: Evli ve aile kuran kişilerin diğerlerine göre daha fazla öznel iyi oluş sergiledikleri saptanmıştır. Davranış ve sonuçları, sosyal iletişim: Dışa dönük davranış gösterenlerin, sosyal aktivite içinde olanların, sosyal iletişimde iyi olanların ve sevgi ve arkadaşlık bağları olanların daha mutlu oldukları görülmüştür. Yaşam olayları: olumlu ve olumsuz yaşam olayları iyi oluşla ilişkilidir. Aktiviteler: Aktivitelerin

yaşlılar için önemli olduğu ve yaşlılıkta aktivite sahibi olmanın desteklenmesi gerektiği görülmüştür. Biyolojik Faktörler: Bireyin kendinden gelen sağlık durumu ile iyi oluşu arasında ilişki vardır. Yaş: Yaşla iyi oluş arasındaki ilişkiye dönük bir netlik olmamakla birlikte bazı araştırmalarda yaşam memnuniyetinin yaştaki artışla azaldığı görülmüştür. Cinsiyet: Cinsiyetle iyi oluş arasındaki ilişkiye dönük bir netlik olmamakla birlikte bazı araştırmalarda erkekler lehine sonuçlara ulaşıldığı dikkati çekmektedir. Eğitim ve İş memnuniyeti: eğitim ve öznel iyi oluş arasında küçük fakat anlamlı bir ilişki bulunurken iş memnuniyetinin yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yılmazlığın bireysel özellikler, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Ayrıca risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar da yılmazlıkta önemlidir. İyimserlik, algılanan kontrol odağı, umut, olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri, olumlu aile ilişkileri ve olumlu sosyal ilişkiler, sosyoekonomik durum, içsel ve dışsal destekler, problem çözme becerisi, dayanıklı olma özelliği, zor durumlarla önceki baş etme becerisi, içgörü, bağımsızlık, girişim, yaratıcılık, mizah ve ahlak gibi faktörlerin yılmazlıkta önemli faktörler olduğu ifade edilebilir.

Yaşlılarda İyi Oluş ve Yılmazlığı Geliştirici Faktörler

Bu bölümde iyi oluş ve yılmazlığı geliştirici faktörler bir arada ele alınacak; önce etki faktörleri verilecek daha sonra iyi oluş ve yılmazlık nasıl geliştirilebilir üzerinde durulacak.

1. *Sosyo ekonomik durum:* Sosyo ekonomik düzeyin iyi olması yaşlılıkta iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.
2. *Sosyal ilişkiler:* Yaşlı bireylerin yakınlarıyla yaşaması ya da bir gruba kendini ait hissetmesi kendini güçsüz ve yalnız hissetmesini engeller, iyi oluşunu arttırır.
3. *Üretken olabilmek:* Üretken olan bireyler hangi yaşta olursa olsunlar kendilerini iyi hissederler. Bu durum yaşlı bireyler için de son derece önemlidir. Ülkemizde yaşlı bireylerin çiçek yetiştirdikleri ya da hayvan besledikleri görülen durumlardır. Zaman zaman dışarıya çıkmak market alışverişi yapmak isterler. Aslında istedikleri şey kalabalık ortamlara girip işe yarar hissetmektir. O yüzden yaşlı bireylere yapabilecekleri sorumluluklar vermek iyi oluşları ve yaşamı yük olarak algılamaları için faydalı olacaktır.
4. *Egzersiz yapmak:* Sağlıkla ilgili problemlerin arttığı (kemik erimesi, kireçlenme, kalp ve damar hastalıkları gibi) bu yıllarda hem sağlıklı olmak hem de hastalıkların önüne geçebilmek için yaşlılıkta spor yapmak son derece önemlidir.
5. *Olumsuz yaşam olayları:* Yaşlı birey için stresli bir yaşam oldukça yorucudur. Bu nedenle yaşlıların bu tür olaylara mümkün olduğu kadar az maruz kalması konusunda özellikle bakım verenlerin dikkatli olması önemlidir.
6. *Özerklik:* Yaşlı bireyin kendi başına bir şeyler yapabilmesine ve özerk olmasına izin verilmelidir.
7. *Üretkenliğini desteklemek:* Yaşlı bireylere yeni bir şey yapmak ya da denemek istediklerinde izin verilmeli ve desteklenmelidir.
8. *Kendini güvende hissetme ve güvenlik sorunu yaşamama:* Aile ya da bakım evinde yaşlı bireyin kendisine zarar gelmeyeceğini bilmesi ve ona bakan kişilere güven duyması iyi oluş ve yılmazlığı için oldukça önemlidir.
9. *Bağımsızlık:* Yaşlı birey kararlarında ya da hareketlerinde bağımsız olmak ister, engellenirse güçsüz hissedebilir, bu durumda iyi oluş ve yılmazlığı olumsuz etkiler.
10. *Yetkinlik:* Yaşlı birey yetkinliğini hala gösterdiğini fark ederse mutlu olur ve hayata daha çok bağlanır.
11. *Yakınlarıyla iletişim halinde olma:* Yaşlı bireylerin çocuklarından ayrı yalnız olmaları sıkıntı yaratabilir. Bu nedenle çocukların sık sık yaşlıları ziyaret etmeleri ve telefonla aramaları son derece önemlidir.
12. *Eş ya da yakın ölümleri gibi travmatik olaylar:* Böylesi durumlarda yaşlı bireyi yalnız bırakmamak, destek sağlamak ve gerekirse psikolojik yardıma yönlendirmek önemlidir.
13. *Sağlık:* Fiziksel ya da ruh sağlığı problemleri yaşlılığa uyum yıllarını olumsuz etkilemektedir. Beslenme konusunda yaşlı bireye rehberlik etmek önemlidir. Kendine bakma ve özen gösterme davranışı bireylerin iyi oluşlarında son derece önemlidir. Yaşlı bireyin uyku konusundaki şikâyetlerini dikkate almak, hekim muayenesine götürerek yardımcı olmak uyku sıkıntılarını ortadan kaldırabilir, bu durum da yaşlı bireyin iyi oluşunu arttırır.
14. *Yaşam amacının olması:* yaşlı bireylerin küçük de olsa gerçekleştirmek istedikleri amaçlarının olması oldukça önemlidir.
15. *Aktivitede bulunma:* Yaşlı birey ister yalnız yaşasın ister ailesi ile kalsın mutlaka dışarıya çıkması, farklı aktivitelerde bulunması amacıyla cesaretlendirilmelidir.
16. *Dini etkinliklerde bulunma:* Yaşlı bireyleri dini ritüeller rahatlatabilir. Bu nedenle dini etkinlerde bulunması engellenmeli aksine desteklenmelidir.
17. *Kişilik özellikleri:* Daha güçlü, sabırlı, olumlu bakış açısına sahip, hayattan zevk alan mutlu bireylerin yaşlılık yıllarında da iyi oluşları ve yılmazlıkları bu durumdan etkilenir. Bu nedenle duyguları tanıma, anlam, uygun duygusal tepkiler verme çalışmalarının yaşlı bireylerle de yapılması ve onların duygularını yaşamalarına izin verilmesi son derece önemlidir.
18. *Serbest zaman etkinlikleri:* Yaşlı bireylerin serbest zaman etkinlikleri konusunda desteklenmesi, bu tür etkinliklerin planlanması oldukça önemlidir.
19. *Seyahat etmek:* Yaşlı bireylerin seyahat etmeleri ve tatile gitmeleri için özendirici çalışmaların yapılması,

yaşlıların bu amaçla cesaretlendirilmesi, fırsat ve kolaylaştırıcıların sunulması iyi oluş ve yılmazlıklarında oldukça önemlidir.

20. *Psikolojik danışma sağlanması:* Yaşanılan döneme uyum ya da yaşanılan travmaları kabul ederek baş edebilmeleri için yaşlı bireylere psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması, yaşlı bireylerin yardım alması konusunda cesaretlendirilmesi oldukça önemlidir.